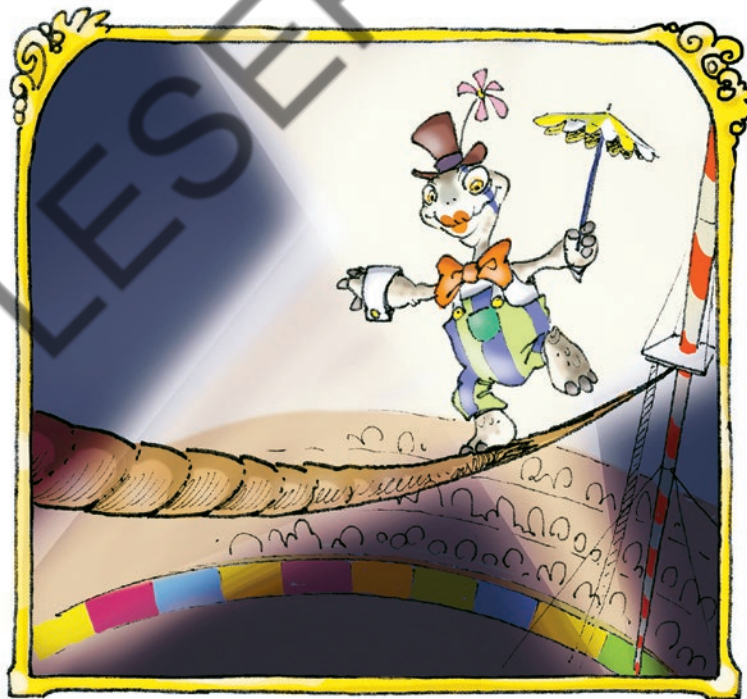


## ZWEITE BALLETTSTUNDE: GLEICHGEWICHT

Die Schule war endlich aus. Konstantin dachte schon den ganzen Tag an nichts anderes als die zweite Ballettstunde. Mit seiner Badehose im Turnbeutel marschierte er zu Madame La Plume. Die begrüßte ihn freundlich: „Herzlich willkommen! Heute beschäftigen wir uns mit deinem Gleichgewicht. Ich bin schon gespannt, wie du auf deinen Krötenbeinen balancieren wirst! Du kannst gleich deine Badehose anziehen, wir gehen heute raus an die frische Luft!“

Konstantin gefiel das schnelle Tempo seiner Ballettmeisterin und er zog sich sofort um. Kaum in die Badehose geschlüpft, wärmte er sich auf und stellte sich an die Ballettstange. Ein paar Übungen zur Einstimmung



durften nämlich nie fehlen! Doch dann ging es gleich vor die Tür nach draußen.

Madame La Plume sagte: „So, mein lieber Konstantin, heute widmen wir uns dem Gleichgewicht. Als guter Tänzer musst du stets versuchen, aufrecht zu bleiben. Selbst wenn du nur auf einem Bein stehst oder der Boden wackelig ist, darfst du nicht umkippen. Kennst du die Seilakrobaten im Zirkus, die über ein dünnes, gespanntes Seil in atemberaubender Höhe balancieren? Die können das nur machen, weil sie ihr Gleichgewicht regelmäßig trainiert haben. Heute werden wir dein Gleichgewicht ausbilden.“

Konstantin wusste nicht so recht, worauf Madame La Plume aus war. Aber er folgte ihren Anweisungen und wollte alles lernen, was ihm half, ein guter Tänzer zu werden. „Siehst du das Geländer auf dem Steg zu meinem Haus? Es ist wie das Seil im Zirkus. Ich möchte, dass du hinaufsteigst und von Anfang bis zum Ende balancierst.“



„Ich werde es versuchen“, sagte Konstantin, der so etwas noch nie zuvor gemacht hatte. Seine Lehrerin entgegnete: „Nein, mein Freund! Versuchen ist zu wenig. Entweder tust du es oder du lässt es sein. Wenn du einmal auf der Bühne vor

Publikum tanzt, geht es um alles. Du musst immer deine beste Leistung geben. Nur ein Versuch interessiert das Publikum nicht. Und jetzt steig auf das Geländer. Tu es!“

Der kleine Krötenjunge kletterte auf das morsche Geländer. Das brüchige Holz krachte und knackte, als würde es gleich zusammenbrechen. Konstantin richtete sich auf, atmete einmal tief durch und



streckte seine Arme zur Seite. Ganz langsam setzte er einen Schritt vor den anderen. Er hörte seine Ballettmeisterin, wie sie ihm zuflüsterte: „Du schaffst das! Atme! Lass den Atem fließen. Einatmen, ausatmen. Du hast alle Zeit der Welt“.

Das Holzgeländer knirschte und knatterte bei jedem Schritt. Es war nicht für die Gleichgewichtsübungen einer kleinen Kröte geschaffen. Als Konstantin die Hälfte der Strecke zurückgelegt hatte, wurde aus der Balanceübung eine wirklich wackelige Angelegenheit. Mit zittrigen Knien und rudernden Armen versuchte er vergebens, das Gleichgewicht zu behalten. Er torkelte. Seine Beine schlackerten. Plötzlich schwankte er vor und zurück, seine Arme kreisten schneller und schneller. Er schrie „Ahhhhhhh!“ und Madame La Plume schrie „Vooooooooorsicht!“ und versuchte, ihn aufzufangen. Doch es war zu spät: Konstantin fiel rücklings in den Teich und es machte Platsch! Er war ins Wasser geplumpst.

Nun waren weder das Wasser noch der Schwanenteich dem Krötenjungen fremd. Tatsächlich war er es gewöhnt, rückwärts hineinzuspringen, wieder aufzutauchen und quietschvergnügt ans Ufer zurückzuschwimmen. Deswegen tauchte er freudestrahlend auf und hatte ein paar Schwimmszüge später das sichere Ufer wieder erreicht. Jetzt wusste er, wieso Madame La Plume wollte, dass er eine Badehose mitbrachte.

Tiefend nass stieg der kleine Krötenjunge aus dem Teich und watschelte zu seiner Lehrerin. „Uff, das mit dem Gleichgewicht ist schwerer als gedacht!“, rief er ihr entgegen. Sie ließ ihn ankommen und sagte: „Du hast es weit geschafft auf dem Geländer! Ich hätte gewettet, dass du früher ins Wasser plumpst!“ Sie mussten beide lachen.



Als er sich wieder gefasst hatte, erklärte ihm Madame La Plume: „Das mit dem Gleichgewicht hat mehr mit dem Kopf zu tun, als du denkst. Das Gleichgewicht sitzt in deinen Ohren und du kannst es mit deinen Gedanken kontrollieren. Wenn der Boden wackelt oder die Knie schlottern, hält dich dein fester Glaube an dein Gleichgewicht aufrecht. Du steuerst deinen Körper mit dem Kopf. Du musst sicher sein, dass du das Gleichgewicht hast, dann hilft es dir. Merk dir das!“



Wenn du im Gedanken fällst,  
fällst du auch in echt.

Drum glaube an dein Gleichgewicht,  
dein Kopf hat nämlich recht.  
Zwei Hälften hat der Körper,  
das Haupt sitzt in der Mitte.

Denkst du an eine Waage,  
gelingen auch die Schritte.

Schwups! Schon zauberte Madame La Plume ihre Pralinenschachtel hervor und gemeinsam aßen sie ein paar Stück Schokolade. „Jetzt hast du dir wirklich etwas Süßes verdient“, sagte sie.

Als Konstantin nach Hause ging, dachte er gründlich nach. Er hatte wieder viel gelernt. Dass Tanzen hauptsächlich im Kopf passierte, war ihm neu. Er wusste nun, wenn er seine Gedanken unter Kontrolle hatte, konnte er auch seinen Körper kontrollieren. Diese Idee gefiel ihm sehr. Die nächste Ballettstunde würde er wieder dazu verwenden, sein Gleichgewicht und vor allem sein Vertrauen darauf zu trainieren.

